# 5月　給食だより

令和7年5月１２日
乃　木　保　育　所
栄養士　和田智美

新緑の季節になり、旬の食材をたくさん味わえる時季となりました。５月の献立には、新玉ねぎ、新じゃが芋、筍、スナップエンドウなどを使ったメニューを提供しています。春の野菜には、香りや独特の苦味をもつのが特徴ですが、野菜本来のおいしさを給食でも味わって欲しいと思います。また、疲れが出て体調も崩しやすくなる時期なので、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

## ～旬の食材を食べよう～

旬とは、その食べ物がいちばん多くとれる時期であり、いちばんおいしい時期でもあります。また、栄養価も高く、たくさん出回るので、比較的安く入手できます。旬の時季においしくいただきましょう。

**★新たまねぎ**

春の玉ねぎは水分が多く、柔らかく、辛味も少ないのでそのまま生食でもおいしく食べらます。血液をサラサラにする効果があります。

**★新じゃがいも**

カロリーも控えめで、食物繊維や加熱しても壊れにくいビタミンＣが豊富に含まれています。カリウムを多く含んでいるので、高血圧予防やデトックス効果があります。

**★アスパラガス**

アスパラガスの名前の由来であり、豊富に含まれるアスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を高め、疲労回復に役立ちます。抗酸化作用があり、ビタミンＡ、Ｃ、Ｅが含まれているため、紫外線が増える時期にぴったりの食材です。

**★スナップエンドウ**

アメリカ生まれの品種でさやも実も食べられます。柔らかくて、甘味が強いのが特徴です。美肌づくりに必要なビタミンＣが豊富に含まれています。
「スナップ(snap)」は「ポキッと折る」という意味を持っています。

## 食育体験の様子　～スナップエンドウのすじ取り～

れもんぐみさんがスナップエンドウのすじ取りに挑戦しました！へたが硬くて苦戦する姿、手際よくする姿。「できたよ！」と嬉しそうに見せてくれました。

すじ取りをした後の手の匂いを嗅ぐと「やさいのにおいがする！」と子ども達ははしゃいでいました。最後まで楽しんでお手伝いをしてくれました。

## 今月の献立より

### 「松江の味めぐりメニュー」紹介

**しじみ汁　【しじみ】**

松江市を代表する特産品「しじみ」は、宍道湖でとれる食材で「宍道湖七珍」の一つに数えられ、日常的に食べられています。しじみはミネラル、カルシウム、鉄、ビタミン１２が豊富に含まれ、自然の健康食と言えます。

**あらめのかき揚げ　【あらめ】**

島根県隠岐の島の特産の海藻「あらめ」は、水深２～３ｍの浅い場所や港などに生えています。デコボコと荒い表面が名前の由来とされています。２月以降から春にかけて新芽を刈り取り、乾燥保存されるため一年中食べることができ、ミネラルを多く含む海の恵みとして親しまれている海藻です。